

今日高邮微信  
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

# 霜降养生:调养脾胃是关键

## 健脾最好是山药

10月23日迎来霜降节气。霜降是秋季的最后一个节气,《月令七十二候集解》记载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”表示天气逐渐变冷,露水凝结成霜。

民间素有霜降进补的讲究,俗语称“一年补透透,不如补霜降”。可见,这个时节的进补养生很重要。中医强调进补前一定要调理好脾胃,只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的好东西才能真正为人体吸收和利用,否则“虚不受补”,甚至还会引发其他健康问题。因此,霜降进补,调养脾胃是关键。

中医认为,健脾最好的是山药,还有“补而不峻,防燥不腻”的芡实,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰功效的栗子,都是此时节的进补佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。其次,调配一些适宜的茶饮对于调养脾胃、疏肝养阴也十分有益。这里给大家介绍三款,以供选择。

陈皮甘草茶。陈皮4.5克、生甘草2克、化橘红3克、北沙参3克、白芍3克、玫瑰花1.5克、红茶1.5克。把红茶和以上

各味中药材研磨成粗末,然后用热水冲泡即可饮用。对于健脾温中、疏肝活血大有裨益。

茉莉桂花茶。茉莉花、桂花各3克,绿茶2克。将以上3种原料洗净,放入杯中,沸水冲泡。此茶具有健胃祛火、润肺化痰的功效。

乌梅参茶。党参、山楂、玉竹、扁豆、乌梅各15克。加入400毫升水,煎煮20~30分钟即成。此茶有助调和脾胃、疏肝理气。

(摘自人民网)

## 高血压患者自行买感冒药吃,很危险!

最近降温,感冒的人不少,很多人都是自行去药店买点药来治,北京医院心内科主任医师汪芳提醒,这种行为对高血压患者来说,是非常危险的。

因为感冒本身就会导致人们出汗多,相当于产生了利尿剂的作用,本身会有降压的效果,而且有的感冒药也会和一些降压药产生相互作用,增加了降压疗效,可能会使一些患者的重要脏器发生低灌注,个别老年人可能导致缺血性中风。

所以服用降压药的同时如果还服用感冒药的话,药物剂量要在医生指导下进行调整,适量吃感冒药,不同药物的服药时间也需要错开。尤其是老年人和儿童,要特别当心,擅自增加药的话可能会对血压造成明显影响,对这类患者来说,一般的热感冒,最好先用物理疗法治疗。感冒后,心率快本身也是发烧的表现,所以,患者不要因为心率快和血压高而擅自加药,这样很危险。

特别需要提醒的是,一场“小感冒”也可诱发心衰。

中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科刘品明教授表示,寒冷容易刺激血压波动,导致心肌缺血,心衰病人还容易因着凉引发肺部感染或急性心肌炎,进而加重病情。因此,往往每一次降温,在理论上都可能成为有心衰危险因素的人难以迈过去的一道“坎”。很多心衰病人有高血压病史,高血压可引发心肌肥厚,肾功能损害和脑卒中。

(摘自人民网)

## 小心成人安全带 成儿童“危险绳”

广州市公安交警部门通报,10月20日傍晚,广清高速新华路段发生一起儿童被汽车安全带绕住脖子,呼吸困难的警情。交警及时赶到现场,帮助剪断安全带,小女孩被解困脱险。警方提醒,汽车自带的儿童安全座椅是按成人身体型设计,不适合儿童使用,儿童乘车务必要使用合适的儿童安全座椅。

### 儿童安全座椅 使用有讲究

据介绍,目前儿童乘车安全最有效的保护方式就是儿童安全座椅。有权威数据显示,使用儿童安全座椅能降低婴儿死亡率达70%,降低4至7岁儿童死亡率达59%。

### 不同年龄段 适用安全座椅类型

#### 婴儿期、学前期:

最安全的乘车方式是安置在后向式婴儿座椅或较大的面朝后儿童固定装置上。

#### 3岁~10岁:

换成前向式儿童安全座椅。

#### 10岁以上:

当年龄大一些的儿童无法使用儿童座椅时,可以选择儿童安全坐垫,儿童被垫高后,可以使用正常的车载安全带。

(摘自人民网)



# 身心健康

## 晚年幸福需要一口健康牙齿

### 正确刷牙、避免“塞牙”可有效维护老年人口腔健康

“重阳节”即将来临,石家庄市疾控中心口腔防治所所长刘纳给广大老年朋友提醒:口腔健康直接影响老年人全身健康状况与生活质量,口腔疾病可导致疼痛、咀嚼和吞咽困难以及言语障碍。拥有健康的口腔是拥有幸福晚年生活的重要前提。

#### 龋齿、牙周病、牙缺损与缺失……老年人的口腔疾病发病率较高

刘纳说,随着生理增龄的变化,老年人容易发生各种口腔疾病。龋齿、牙周病、牙齿敏感(牙本质过敏)、牙缺损与缺失,上述这些疾病,可以是一种,也可能是多种同时存在,症状可轻可重。

特别是牙齿,由于几十年咀嚼的磨损,牙面的釉质(俗称珐琅质)大量被磨损,生理的牙尖磨平,牙龈萎缩,更易引起各种牙病。

#### 正确刷牙、及时修复失牙、避免“塞牙”……

##### 可有效维护老年人的口腔健康

**正确刷牙:**选择保健牙刷和适宜的牙膏。每天早晚刷牙,如果有条件,每顿饭后刷牙。选择正确的刷牙方法,即巴氏刷牙方法,也就是水平颤动法。洗刷牙齿唇舌面时,刷毛与牙面呈45度角,刷毛头指向牙根方向,使刷毛进入沟和邻间区。部分刷毛压于缘上原地颤动。这种刷牙方法不但能够将牙齿缝隙和邻间区的软垢清除掉,还可以起到按摩牙龈的作用。同时建议老

年人应长期使用含氟牙膏,敏感牙齿者选用脱敏牙膏。

**定期检查,定期口腔洁治:**定期进行口腔健康检查,每年至少一次。定期洁牙是预防和治疗牙周疾病最基本、最有效和最重要的步骤。要特别提醒:患有出血性疾病的人、口腔局部软组织、硬组织炎症急性期的患者和体内装有心脏起搏器等电子器件的患者不宜洗牙。

**避免“塞牙”:**应尽量避免用粗糙的牙签剔牙,每餐后应立即刷牙漱口,利用牙线或牙间隙刷清除,去医院及时修复缺失牙齿,拔除松动没有保留价值的患牙。

**及时修复失牙:**缺失的牙齿应当及时修复。牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态等功能。牙齿缺失后,整个口腔的平衡就会被打破,若不及时修复,常会导致缺失两侧的牙齿出现倾斜、移位,缺牙间隙逐渐缩小,对颌牙伸长,局部咬合关系紊乱,咀嚼功能下降,食物嵌塞、龋病、牙周损伤等问题。牙齿缺失同时影响面容,尤其是全口无牙者,因此牙齿缺失会严重影响患者的社交活动,容易相应产生心理障碍。牙齿缺失,还会导致说话不清。为了恢复面容,改善发音和美观,提高咀嚼功能,保持口腔颌面系统的完整性,需要用义齿(假牙)及时修复失牙。

**保养假牙:**及时戴假牙,并定期对假牙进行修改调整。在每次饭后应及时清洗假牙,晚上临睡前应摘下假牙清洗后泡入清水中。不要用热水和化学制剂(如84、酒精等),防止假牙变形。

(摘自人民网)

## 子时大睡、午时小憩 养精蓄锐睡好子午觉

在中国古代养生之道中,“三寒两倒七分饱”的理念为世人推崇。所谓“两倒”,就是指要睡好“子午觉”,古人甚至把它称为百年养生的三大法宝之一。什么是子午觉?简单来说,就是要求在每天的子时和午时按时入睡,其主要原则是:子时大睡,午时小憩。

根据中医经典著作《黄帝内经》的睡眠理论,子觉是晚上在子时(北京时间:23点~凌晨1点)睡觉,午觉是在午时(北京时间:11点~13点)睡觉。因为子午时候是人体经气合阴、合阳的时候,最有利于人体养阴和养阳,按照《黄帝内经》的理论“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。在这个时候最容易入睡,而且睡眠质量也最好,可以起到事半功倍的效果。简单地说,就是午觉养阳气,子觉养阴血,睡了子午觉,阴阳配合,气血调和。

一般来说,白天午觉30分钟左右即可,如果没有时间,在办公桌上趴10分钟也可以。因为这时是“合阳”时间,阳气旺盛,下午的工作效率最高。晚上23点~凌晨1点人体也应该睡觉,有些喜欢熬夜的人,往往阴虚火旺,就是错过了这个时间睡觉,暗耗了营血。

子时从中医理论来讲是“肝经循行时间”,如果肝功能失调会出现胸肋满闷、口苦咽干、不欲饮食、心烦气躁、神疲乏力、头晕目眩等症状,所以一定要注意尽可能在晚上11点之前就寝,达到养肝的目的。

午时从中医理论来讲是“心经循行的时间”,如心功能失调会出现“胸闷胸痛,心慌汗出,思维迟缓,失眠健忘,早醒易惊,夜多异梦,口舌生疮,头晕乏力”等症状,所以人们每天中午应该抽出半小时小憩,达到养心目的。

(摘自人民网)

## 眼睛看不清未必是得了白内障

“眼睛看不清了,我是不是得了白内障啊?”眼科专家李勇说,很多人会有这样的误区。眼睛这台照相机可不止“镜头”会出问题,眼底“底片”也容易出问题。李勇主任表示,日常生活中,眼底病虽对视力影响很大,但只要做到早期诊断、早期治疗,就可帮助多数患者保留有效视力。

### 眼底病与白内障切勿混淆

很多中老年人在刚开始出现视物模糊时,以为人老了就是这样,视力自然下降。待到问题严重看不清东西时才到医院来看诊,而且一来就认为自己得了白内障,其实很可能是因为眼底病变引起的。

眼底病与白内障一样也可导致患者视物模糊,所以眼睛看不清,不一定是白内障,只有因晶状体浑浊而导致的眼睛看不清才是白内障。当眼底发生一系列病变后,如黄斑变性、视网膜脱离、糖尿病视网膜膜变性等,一样会导致人视物不清,严重的可致盲。

说到老年黄斑变性,在多种眼底病中比较常见,又称年龄相关性黄斑变性,顾名思义是与年龄密切相关的眼病。该病年龄越大,发病的人越多。据李勇院长介绍,黄斑是视网膜中央最重要的约2毫米大的区域,这里正是影响视觉最敏感的部位。老年黄斑变性的产生,有多种原因:比如氧化、慢性光损害、吸烟、营养、炎症、遗传等,它们会造成黄斑部有关组织损伤,功能受损,视力下降。

### 如何判断是否患上眼底病?

由于老年性黄斑变性发生的部位就是眼底视网膜中央的黄斑部,所以患者一般会觉得视物模糊、变形,通常视力下降得很快,且病情发展较快,直至失明。所以,一发现视力异常时就要警醒,进行早期的诊治,以免错过治疗时间。

如何尽早得知是否患上黄斑变性?李勇院长建议采取以下几种方法检测单眼视力:1、书或报纸上的字有无模糊;2、视区中间有无黑影遮挡或空白区;3、直线有无变成弯曲。如有以上情况发生,应尽快去医院就诊。

很多老年性疾病是导致老年致盲的重要因素,因此李勇院长提醒广大中老年人,尤其患有全身性疾病如高血压、糖尿病、动脉硬化的人应最少每半年到医院检查一次。他说,眼底病变分为多个不同阶段,若在早期发现及时治疗,一般会控制得很好,则不会导致失明发生。

(摘自人民网)